



2人分

2月3回

今週のレシピは
フードスタイリスト
かわい あすか
河合 明日香さん



辻学園調理・製菓専門学校
卒業、調理師免許取得。生協の料理撮影や百貨店のカタログ撮影も手がける。

3日分の献立 (おまかせ) セット

ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてね。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	むきえび 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	国産若鶏モモ肉切り身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g	200g
冷蔵	本格 桃豚の台湾風チンジャオロース	1セット			全量
	絹厚揚げ	4個			全量
	まるやかキムチ	1/4パック	1/4パック		1/2パック
	玉ねぎ天			5枚	全量
	田楽みそおでん			1パック	全量
青果	にら	1/3袋	2/3袋		全量
	大根	1/6本		1/3本	1/2本
	カラーピーマン		1/2袋		1/2袋
	なす		2本	1本	全量
常温	チヂミこだわりセット(たれ・赤唐辛子付き)		1セット		全量

ご自宅で用意する調味料

・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・サラダ油 ・塩 ・砂糖
・酒 ・酢 ・かつお節(お好み) ・からし(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(1個)

お忘れなく!

●まずは **段取りメモ** をチェック

●電子レンジは600Wを使用

●青果物はお届けにばらつきがあるため、
使用量や調味料はお好みで調整ください。

今回の
レシピを
評価してね!



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン 本格 桃豚の台湾風チンジャオロース (約15分)

サブ1 パリふわ焼き厚揚げ
おろしにらだれがけ (15分)

サブ2 キムチ (1分)

① サブ1はトースターでじっくり焼くことで、パリッとした食感が楽しめますよ。



1日目

523kcal
(1人分)

『本格 桃豚の台湾風チンジャオロース』

材料

- 本格 桃豚の台湾風チンジャオロース ……1セット
- ・ ごま油 ……大さじ1

作り方

- ① 包材通りに調理する。

『パリふわ焼き厚揚げ おろしにらだれがけ』

材料

- 絹厚揚げ ……4個
- にら ……1/3袋
- 大根 ……1/6本

A

- ・ しょうゆ ……大さじ2
- ・ 酢 ……小さじ2
- ・ 砂糖 ……小さじ1

作り方

- ① にらは長さを8mmに切る。耐熱容器にA、にらを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ② 大根はすりおろして水気をしぼる。絹厚揚げは1個ずつ半分に切る。
- ③ アルミホイルの上に絹厚揚げを並べ、トースターで7分焼く。皿に盛り付け、大根おろしをのせて①をかけていただく。

『キムチ』

材料

- まろやかキムチ ……1/4パック

作り方

- ① キムチは器に盛り付ける。

明日の下準備 >>> むきえびは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **カラフル
えびチヂミ**

19分

サブ **なすのナムルとキムチ**

8分

！メインは辛いのが苦手な方は、添付の赤唐辛子を抜いてもOK！



2日目

714kcal
(1人分)

メイン **大根と鶏肉の煮物**

19分

サブ **焼なすと
こんにゃくの田楽**

9分

！メインは火をとめてから10分ほど置くと、味が染みてさらにおいしくなります。



3日目

531kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『カラフルえびチヂミ』

材料

- チヂミこだわりセット(たれ・赤唐辛子付き)…1セット
- 前日解凍 むきえび…1袋
- にら…2/3袋
- カラーピーマン…1/2袋
- 水…200ml
- 卵…1個
- サラダ油…大さじ2
- ごま油…大さじ2

作り方

- ①にらは長さを4cmに切る。カラーピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。解凍したむきえびは水気を拭きとる。
- ②ボウルに水、チヂミセットのチヂミ粉、卵を割り入れて混ぜる。①、お好みでチヂミセット添付の赤唐辛子を加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②の1/2量を入れて包材通りに焼き、ごま油(大さじ1)をまわしかける。残りも同様に調理する。
- ④食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。チヂミセット添付のたれにつけていただく。

『なすのナムルとキムチ』

材料

- なす…2本
- まろやかキムチ…1/4パック
- ごま油…大さじ1
- A
 - ・ごま…小さじ2
 - ・塩…小さじ1/4

作り方

- ①なすは長さを半分に切り、縦に6等分に切る。
- ②耐熱容器に①、ごま油を入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。Aを加えて和え、キムチと一緒に器に盛り付ける。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『大根と鶏肉の煮物』

材料

- 前日解凍 国産若鶏モモ肉切り身…200g
- 大根…1/3本
- 玉ねぎ天…5枚
- 水…大さじ1
- サラダ油…小さじ2
- からし…お好み
- A
 - ・水…200ml
 - ・しょうゆ…大さじ2
 - ・みりん…大さじ2
 - ・酒…大さじ2

作り方

- ①大根は幅1cmの半月切りにし、耐熱容器に入れて水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した鶏肉を並べて片面2分ずつ焼く。A、①、玉ねぎ天を加えてふたをし、沸騰したら中火のまま8分煮込む。器に盛り付け、お好みでからしを添えていただく。

『焼なすとこんにゃくの田楽』

材料

- なす…1本
- 田楽みそおでん…1パック
- サラダ油…小さじ2
- 水…適量
- しょうゆ…適量
- かつお節…お好み

作り方

- ①なすは幅1cmの輪切りにする。
- ②田楽みそおでんは包材通りにゆでて皿に盛り付ける。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を並べて片面2分ずつ焼く。②の皿に盛り付け、しょうゆをかけてお好みでかつお節をかける。